

Plugged Ducts *natural*Nutrition

breastfeed for the best start

A plugged or clogged duct is when breast milk doesn't flow well and thickens like condensed milk in the ducts of your breast. Signs of a plugged or clogged duct in the breast are a tender spot, redness, or a sore lump in the breast. You may have a plugged duct at the tip of your nipple and see a white dot at the nipple opening.

To Prevent:

- Drink plenty of fluids
- Get plenty of rest
- Be sure nothing tight is on your breast like breast shells or your hand when nursing.
- Wear a good fitting nursing bra. Be sure the bra is not too tight and your tops are loose fitting.
- Check your sleeping position so it is not putting pressure on your breasts.
- If using a pump, don't press it into your breast.

To Treat:

- **Nurse from your affected breast first!!**
- Nurse more often and long enough to soften the breast
- Gently massage from behind the lump toward the nipple while feeding baby.
- Change the position of the baby at the breast. Try to point the baby's chin or nose toward the lump.
- Apply warm cloths to breast before feedings and remove any dried milk blocking nipple pores.
- Soak your breast in very warm water in the bathtub or in a bowl.
- Use a breast pump after your baby nurses if the lump did not go away during the feeding.

If you have a plugged or clogged duct, you need to watch for signs of mastitis. This is an infection of the breast that may happen if a plugged or clogged duct is left untreated. Signs of mastitis include:

- Fever
- Flu-like symptoms
- Red streaks on the breast
- Hot spots on the breast

If you have any questions, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator, lactation consultant or your doctor.

Name _____ Phone _____

Un conducto bloqueado o tapado ocurre cuando la leche materna no fluye bien y se vuelve espesa en los conductos mamarios y adquiere una consistencia parecida a la de la leche condensada. Las señales de un conducto mamario bloqueado o tapado son: un área sensible, enrojecimiento o un bulto doloroso en el seno. Es posible tener un conducto tapado en la punta del pezón y ver un pequeño punto blanco en la abertura del pezón.

Para evitar que ocurra:

- Tome muchos líquidos
- Descanse mucho
- Asegúrese de que no hay nada que esté comprimiendo los senos, como las copas protectoras o la mano de usted durante la toma.
- Use un sujetador de lactancia de la talla correcta. Asegúrese de que el sujetador no es demasiado ajustado y que sus blusas y suéteres le quedan holgados.
- Revise su posición de dormir para asegurarse de que no pone presión sobre los senos.
- Si usa una bomba extractora de leche materna, no la oprima contra el seno.

Para tratarlo:

- **¡Primero amamante con el seno afectado!**
- Amamante con más frecuencia y durante suficiente tiempo para que el seno se ablande.
- Durante la toma, dese masajes suaves desde detrás del bulto hacia el pezón.
- Cambie la posición de lactancia. Trate de colocar al bebé para que la barbilla o la nariz del bebé estén dirigidas hacia el bulto.
- Aplique toallitas tibias sobre el seno antes de una toma y quite cualquier leche seca que esté bloqueando los poros del pezón.
- En la tina o usando una palangana remoje los senos con agua bien tibia.
- Después de amamantar al bebé, use una bomba extractora de leche materna si el bulto no desaparece durante la toma.

Si presenta un conducto bloqueado o tapado tiene que estar alerta para señales de mastitis. Ésta es una infección del seno que posiblemente se desarrolle si se deja sin tratamiento un conducto bloqueado o tapado. Las señales de mastitis incluyen:

- Fiebre
- Síntomas parecidos a los de la gripe
- Rayas rojas en el seno
- Áreas calientes en el seno.

*Si tiene alguna pregunta, llame a su madre consejera de WIC,
a la coordinadora de lactancia o a la consultante en lactancia o a su doctora.*

Nombre _____ Teléfono _____